

参加無料

# 市民の・市民による・市民のための フレイルチェック会

65歳以上で介護保険のサービスを利用されていないあなたへ

あなたの今の体力や要介護のリスク、気になりませんか？

身体の状態だけでなく、社会との関わりを含めた

生活全般を見つめ直してみましよう！



	8月（須磨区）	9月（中央区）
日時	<del>9月20日（金）に延期</del> 令和6年8月30日（金） 13:30～15:30	令和6年9月12日（木） 13:30～15:30
会場	北須磨文化センター （3F 大会議室） 神戸市須磨区中落合3丁目1-2 （市営地下鉄「名谷駅」下車北へ徒歩7分）	中央区文化センター （10F 会議室1001・1002） 神戸市中央区東町115 （JR「三宮駅」下車徒歩6分 中央区役所内）
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・神戸市在住の65歳以上の方</li> <li>・介護保険のサービスを利用されていない方</li> <li>・会場まで杖やカートを使用せず「歩行」での来所が可能の方</li> </ul>	



フレイルチェック会で何をするの？

フレイルについて講習を受けた「市民サポーター」が、  
フレイルに関する講話や測定を実施します。



## お申込み

お申し込みはお電話で！

公益財団法人こうべ市民福祉振興協会

（しあわせの村内）事業課

TEL (078) 743-8017（平日9時-17時）

参加費  
無料

定員20名  
（先着順）

要申込み

実施日の10日前  
まで受付

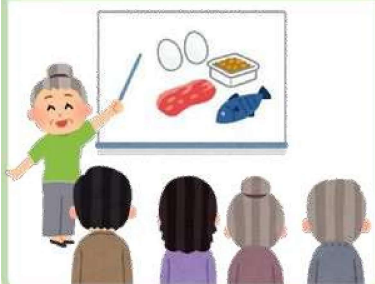
# フレイルチェックの流れ

フレイルチェック会ではこんなことをしています

質問票記入



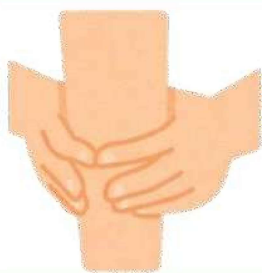
講 話



かむ力



指わっかテスト



ふくらはぎ周囲長



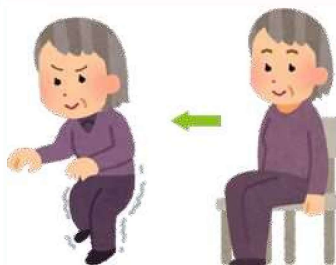
握 力



筋肉量測定



片足立ち上がり



私たち  
市民サポーターと一緒に  
フレイルチェック会に  
参加しませんか？



「フレイル」ってご存じですか？



フレイル予防に必要な3つの要素

フレイルとは、年齢とともに心や身体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

人との交流や、食事、運動、お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことでフレイル状態を改善することができます！